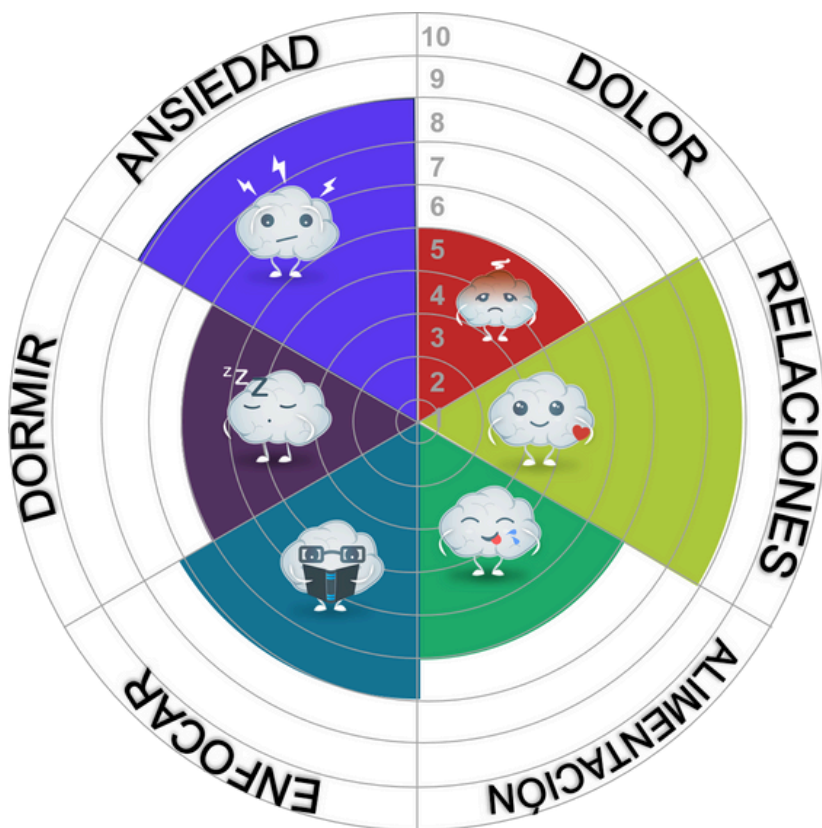


# LA RUEDA WEMIND

Llena la Rueda WeMind, evalúa las principales áreas de tu salud mental y emocional y descubre cómo módulos creados basados en Mindfulness, Hipnosis y técnicas cognitivas pueden transformar tu mente con solo practicar unos minutos al día.



**WeMind te acompaña en tu camino hacia el bienestar mental. ¿Comenzamos?**



# ¿QUÉ ES LA RUEDA WEMIND?

La Rueda WeMind es una herramienta práctica que te ayuda a reflexionar sobre tu estado actual en diferentes áreas de tu vida relacionadas con el bienestar. Este ejercicio te permite visualizar fácilmente el equilibrio entre la salud mental, emocional y física, destacando dónde ya te va bien y dónde puedes concentrar más energía para mejorar.

## ¿Cómo funciona?

**Paso 1:** Evalúe cada área (Ansiedad y Estrés, Sueño, Concentración, Nutrición, Relaciones y Dolor Crónico) respondiendo **2 preguntas por tema** en una **escala del 1 al 5**, donde: 1 muy insatisfecho, 2 insatisfecho, 3 indiferente, 4 satisfecho y 5 muy satisfecho. Lea las preguntas con atención y piense en cómo se siente actualmente.

**Paso 2:** Suma los puntos de cada tema.

**Paso 3:** Marca el resultado en tu Rueda WeMind y determina qué áreas requieren mayor atención.

**Paso 4:** Evalúa cada área según la clasificación:

**2-3:** Muy insatisfactorio o problemático.

**4-6:** Aceptable (el área cumple parcialmente con los requisitos, pero requiere atención).

**7-8:** Bueno, pero aún se puede mejorar.

**9-10:** Área muy satisfactoria, bien equilibrada y como se esperaba.

Elige tu próximo módulo en la app según tu puntuación. El área con la puntuación más baja debe ser tu prioridad, y te recomendamos empezar por ella después de completar el ciclo de Fundamentos.

- **Consejo 1:** ¡No hay nada correcto ni incorrecto! Sé honesto contigo mismo y usa esta herramienta como punto de partida para elegir los siguientes módulos.
- **Consejo 2:** Repite este ejercicio cada 6 meses para monitorear los cambios en cada uno de estos aspectos de tu vida.

## Ejemplo

### ☀ Tema 1: Ansiedad y estrés

¿Qué tan satisfecho está con (1-5):

1. Su capacidad para afrontar el estrés en su vida diaria? **2**

2. ¿Cómo gestiona la ansiedad cuando surge? **2**

**Su puntuación final:  $2 + 2 = 4$**



# EVALUACIÓN POR TEMA

## Ansiedad



### ¿Qué tan satisfecho está con:

1. Su capacidad para afrontar el estrés en su vida diaria?
2. ¿Cómo gestiona la ansiedad cuando surge?

**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

## Dormir



### ¿Qué tan satisfecho está con:

1. La calidad de su sueño actual?
2. ¿Su capacidad para relajarse antes de acostarse?

**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

## Enfocar



### ¿Qué tan satisfecho está con:

1. Su concentración en sus actividades diarias?
2. ¿Qué tan productivo es en las tareas que considera importantes?

**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_



# EVALUACIÓN POR TEMA

## Alimentación



**¿Qué tan satisfecho está con:**

1. El equilibrio y la calidad nutricional de su dieta?
2. ¿Su relación emocional con la comida (sentimientos de culpa, tristeza, alegría, etc.)?

**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

## Relaciones



**¿Qué tan satisfecho está con:**

1. ¿La calidad de tus relaciones personales (amistades, familiares, profesionales o románticas)?
2. ¿Cómo te comunicas y resuelves conflictos en tus relaciones?

**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

## Dolor crónico (opcional)



**¿Qué tan satisfecho está con:**

1. Su capacidad para afrontar el dolor físico en su vida diaria?
2. ¿El impacto del dolor en su estado de ánimo y en el desempeño de sus actividades diarias?

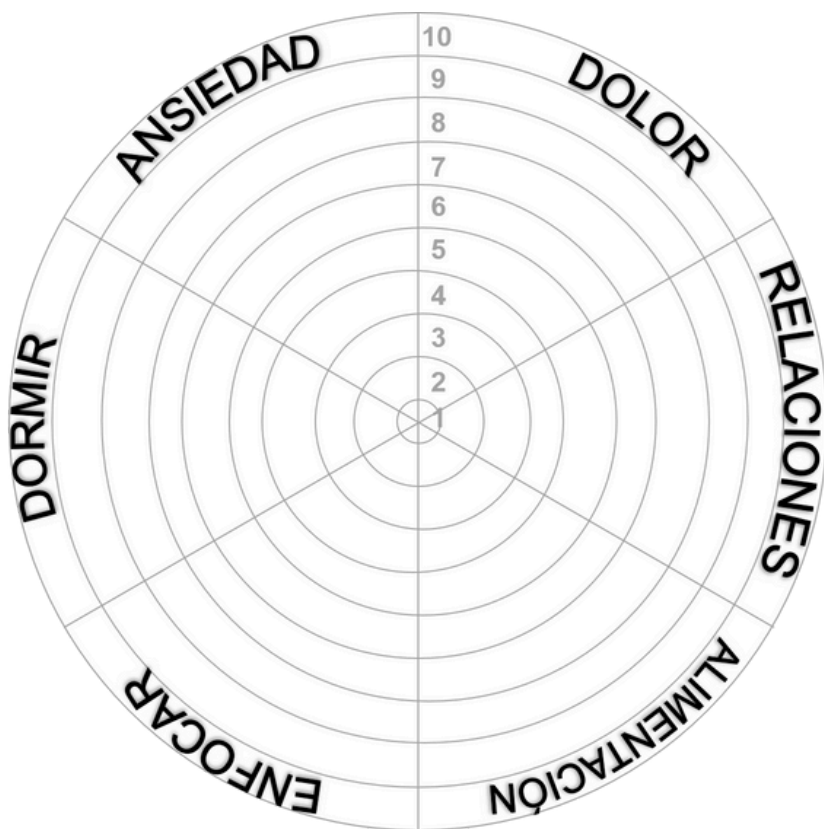
**Su puntuación final:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_



# TU RUEDA WEMIND

Transfiera sus puntuaciones a la tabla a continuación y conecte los puntos para visualizar las áreas de equilibrio y desequilibrio en su vida.

Ansiedad	Dormir	Enfocar	Alimentación	Relaciones	Dolor crónico



¡Felicitaciones por completar la Rueda WeMind!



# ANÁLISIS

Ahora tienes una visión clara de las áreas de tu salud que requieren mayor atención. Con esta información, estos son los siguientes pasos en tu camino hacia el bienestar:

## 1. Complete el módulo Fundamentos:

Comienza con los Fundamentos del Mindfulness y descubre cómo unos minutos de práctica al día pueden aumentar tu equilibrio emocional y proporcionar bienestar mental.

## 2. Elija un módulo WeMind:

### Ansiedad



Reduce tu ansiedad con técnicas de Mindfulness, Hipnosis y Tapping.

### Dormir



Duerma más rápido y despierte descansado con técnicas de relajación, meditación e higiene del sueño.

### Enfocar



Descubre cómo aumentar tu productividad con ejercicios de mindfulness y visualización.

### Alimentación



Mejora tu relación con la comida y encuentra el equilibrio emocional con Mindful Eating.

### Relaciones



Fortalece tus conexiones con ejercicios de empatía y comunicación.

### Dolor crónico (opcional)



Maneje los síntomas del dolor físico mediante prácticas de atención plena y relajación profunda.



# PRÓXIMOS PASOS EN WEMIND

## 3. Continuar

Y así sucesivamente, elige el siguiente módulo según tu puntuación. Debes repetir los módulos tantas veces como sea necesario para notar los resultados.



**Sea cual sea tu situación actual, puedes empezar a cuidar tu mente y encontrar el equilibrio que deseas hoy mismo. ¡Te acompañamos en este camino!**

Equipo WeMind

